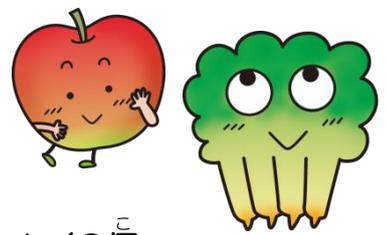


※ほうれん草のりんご和え※

～材料～ (4人分)

ほうれん草 100g りんご 1/3個



～作り方～

1. ほうれん草は下茹でし、粗熱がとれたら1.5cm幅に切り、よくしぼっておく。
2. りんごは皮つきのまま半分に切り、半分は1cmの角切りにし、もう半分はすりおろす。
3. ①と②を混ぜ合わせ、器にもりつける。

※ほうれん草のしらす和え※

～材料～ (4人分)

ほうれん草 200g ■だし汁 大さじ1
 しらす 20g ■しょうゆ 大さじ1弱
 かつお節 2.5g

～作り方～

1. ほうれん草は洗い、たっぷりの湯で茎の部分から入れ、茹でる。
2. ①を水にさらし、粗熱が取れたら、水気をしっかりと絞り、3cm長さに切る。
3. ボウルに■、ほうれん草を加え馴染ませ、かつお節、しらすを加えて混ぜ合わせる。

※厚揚げの白和え※

～材料～ (4人分)

厚揚げ 200g 白すりごま 大さじ2
 ほうれん草 1束 ■白みそ 大さじ1
 にんじん 50g ■砂糖 大さじ1弱
 こんにゃく 50g ■しょうゆ 小さじ1

～作り方～

1. 厚揚げは熱湯をまわしかけ油抜きし、細かく切る。
2. ほうれん草は茹でて水にさらし、しっかり水気をしぼり2cm長さに切る。
 にんじんはせん切りにし、やわらかく茹でておく。
 こんにゃくは茹でて水気をきり、細切りにする。
3. ボウルに■の調味料を混ぜ合わせ、厚揚げを加えてつぶしながら混ぜる。
4. 残りの材料を加え、和える。